



MENÚ DICIEMBRE 2025



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
1	2	3	4	5	
Crema de calabaza y patata Salchichas frescas al horno Fruta y pan	Lentejas a la hortelana Merluza a las finas hierbas Fruta y pan	Brocoli c/jamón serrano Tortilla de patatas Yogur y pan	Arroz con verduras Roli de pavo Fruta y pan	Ensalada mixta Macarrones a la boloñesa Natillas y pan	
KCAL:451 HC: 47,3 g AZÚCARES: 17,7 g KJ: 1958 GRASAS: 20,6 g SAT: 6 g PROT: 15,4 g	KCAL: 570 HC: 40,4 g AZÚCARES: 6,8 g KJ: 2011 GRASA: 23 g SAT: 4,3 g PROT: 25 g	KCAL: 541 HC: 68g AZÚCAR: 12,6 g KJ: 2671 GRASA: 26,8 g SAT: 5,3 g PROT: 27,6 g	KCAL: 531 HC: 71 g AZÚCAR: 36 g KJ: 2219 GRASA: 17 g SAT: 5,3 g PROT:20,6 g	KCAL:498 HC: 60,3 g AZÚCAR: 21,3 g KJ: 2081 GRASA: 20,4g SAT: 3.9gPROT: 13,9g	
8	9	10	11	12	
Festivo	Fabada Cinta de lomo al horno Fruta y pan	Acelgas rehogadas Escalope de pollo c/patatas Yogur y pan	Arroz tres delicias Atún enchollado Fruta y pan	Sopa de pollo y verduras Tortilla c/J York y ensalada Natillas y pan	
	KCAL: 580 HC: 35,4 g AZÚCAR: 8,3g KJ: 2340 GRASA: 31,9g SAT:10,5 PROT: 25,4g	KCAL: 559 HC: 47,3 g AZÚCAR: 17,7 g KJ: 1958g GRASAS: 20,6g SAT: 6 g PROT: 15,4 g	KCAL: 569 HC: 76,7 g AZÚCAR: 12,2 g KJ: 2378,4 GRASAS: 18,1 g SAT: 5,8 g PROT: 22,8 g	KCAL: 522 HC: 39,3 g AZÚCAR: 9,8g KJ: 2182 GRASAS: 28;5g SAT:6,6 g PROT: 25,9	
15	16	17	18	19	
Crema de calabacín Merluza a la romana Fruta y pan	Ensalada de garbanzos Tortilla francesa Fruta y pan	Coliflor gratinada Pavo al ajillo Yogur y pan	Arroz con tomate Salchichas frescas con verduras Fruta y pan	Ensalada con atún Pasta a la carbonara Natillas y pan	
KCAL 530 HC: 39,9g AZÚCARES: 14,4 g KJ: 2172 GRASA: 30g SAT: 8,9g PROT: 21,9g	KCAL: 501 HC:68,9g AZÚCARES: 10,5 g KJ: 1749 GRASA: 14,5 g SAT: 4,3 g PROT: 35,3 g	KCAL: 458 HC:46,8g AZÚCARES: 16,5g KJ: 1914 GRASA:19,4g SAT: 5,7g PROT: 20,1	KCAL:531 HC: 71 g AZÚCARES :36g KJ:2219 GRASA: 17 g SAT: 5.3 g PROT:20.6 g	KCAL:528 HC:66 g AZÚCARES: 17 g KJ:2207 GRASA:20 g SAT:7.4.9 g PROT: 16.5 g	
22	23	24	25	26	
Puré de espinacas Lomo al horno c/ patatas Fruta y pan	Lentejas a la riojana Merluza al limón Fruta y pan	Judías verdes rehogadas Tortilla de patatas Yogur y pan	Navidad	Ensalada con queso Espaguetis a la boloñesa Natillas y pan	
KCAL:513 HC: 55.6 g AZÚCARES: 20.5 g KJ:2352 GRASA:25.7g SAT: 9.9 g PROT: 25.9 g	KCAL:570 HC:40.4 g AZÚCARES:6.8 g KJ:2011 GRASA: 23 g SAT: 4.3 g PROT:25.g	KCAL:556 HC:32 g AZÚCARES:19,1 g KJ:2448 GRASA:36,7 g SAT:7,3 g PROT:20,7 g		KCAL:528 HC:66 g AZÚCARES: 17 g KJ:2269 GRASA:20 g SAT:7.4.9 g PROT: 16.5 g	
28	30	31			
Puré de patatas y zanahorias Nuggets de pollo Fruta y pan	Guisantes con jamón Albóndigas a salsa Fruta y pan	Brocoli rehogado Salchichas frescas al horno Yogur y pan			
KCAL:463 HC: 48,8 g AZÚCARES:17.9 g KJ:1935 GRASA:18,4g SAT: 6,7 g PROT:22,7 g	KCAL:501 HC:68.9 g AZÚCARES:10.5 g KJ: 1749 GRASA: 14.5 g SAT:4.3 g PROT:35.3 g	KCAL: 541 HC: 68g AZÚCAR: 12,6 g KJ: 2671 GRASA: 26,8 g SAT: 5,3 g PROT: 27,6 g			
LECHE CON CEREALES Y FRUTA	FRUTA Y YOGUR	ZUMO, TOSTADA CON AOVE Y JAMÓN YORK	LECHE CON GALLETAS Y FRUTA	ZUMO, TOSTADA CON AOVE Y JAMÓN YORK	DESAYUNOS
FRUTA Y YOGUR	QUESADILLA DE J.YORK Y QUESO CON ZUMO	LECHE CON CACAO 0% Y MINI CROISSANT	PAVO CON PICOS Y ZUMO	FRUTA Y YOGUR	MERIENDAS